

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**STRATEGIJE PREKIDA LJUBAVNE VEZE KAO ODREDNICE REAKCIJA  
NA PREKID**

Diplomski rad

Nikolina Krešić

Mentor: prof.dr.sc.Željka Kamenov

Zagreb, 2013.

## Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	1
Teškoće nakon prekida .....	1
Osobni rast nakon prekida .....	3
Strategije prekida .....	5
<b>Cilj, problemi i hipoteze</b> .....	10
<b>Metodologija</b> .....	11
Sudionici .....	11
Instrumenti .....	12
Postupak.....	14
<b>Rezultati</b> .....	14
<b>Rasprava</b> .....	19
<b>Metodološki nedostaci i praktične implikacije</b> .....	22
<b>Zaključak</b> .....	24
<b>Literatura</b> .....	25

**Naslov: Strategije prekida ljubavne veze kao odrednice reakcija na prekid**

**Title: Breakup strategies as determinants of reactions to the relationship breakup**

Nikolina Krešić

### **Sažetak**

Prekid ljubavne veze često je dramatičan događaj koji ostavlja trag u životu pojedinca. Reakcije na prekid vrlo su raznolike i nisu uvijek samo negativne kako većina ljudi misli. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati ulogu strategija koje ljudi koriste za prekid ljubavne veze u objašnjenju reakcija na taj prekid i ostajanja prijateljima nakon prekida. Osim toga, zanimala nas je i učestalost korištenja pojedinih strategija prekida te razlikuju li se muškarci i žene u odabiru različitih strategija prekida. U istraživanju je sudjelovalo 445 sudionika u dobi od 18 do 30 godina. Primijenjeni su sljedeći upitnici: Upitnik strategija prekida, Upitnik osobnog rasta nakon prekida te Skala teškoća nakon prekida. Najčešće su korištene strategije prekida *konfrontacija i pozitivni ton*, a najmanje *komunikacija na daljinu*. Žene više koriste strategiju konfrontacije od muškaraca. Značajnim prediktorima osobnog rasta nakon prekida pokazale su se strategije *deeskalacija i manipulacija*, a strategije *pozitivni ton i eskalacija* značajni su prediktori teškoća nakon prekida. Strategije *pozitivni ton, izbjegavanje i komunikacija na daljinu* omogućuju nam predviđanje koji će parovi ostati prijatelji nakon prekida, a koji ne.

**Cljučne riječi:** prekid ljubavne veze, strategije prekida, teškoće, osobni rast

### **Summary**

Relationship breakups are very often dramatic and can leave a permanent mark on the lives of those experiencing it. Reactions to breakups can vary a lot and they are not necessarily always negative as most people believe them to be. The aim of this study was to examine the role of the strategies that people use to end their relationships in explaining the reaction to the breakup and staying friends after the breakup. In addition, we were interested in the frequency of the usage of certain strategies of the breakup and whether men and women were different in choosing the strategies for the breakup. There were 445 participants in the study, aged 18-30. The following questionnaires were used: the Breakup Strategies Questionnaire, the Posttraumatic Growth Questionnaire and the Breakup Distress Scale. The most frequently used strategies are *confrontation and positive tone* and the least used strategy is *distant communication*. Women used the strategy of confrontation more frequently than men. The strategies of *de-escalation* and *manipulation* proved to be the significant predictors of posttraumatic growth, while the strategies *positive tone* and *escalation* proved to be significant predictors of breakup distress. The strategies *positive tone, avoidance* and *distant communication* allow us to predict which couples will remain friends after the relationship termination and which will not.

**Key words:** relationship breakup, breakup strategies, distress, posttraumatic growth

## Uvod

Intimne veze jedan su od najvažnijih aspekata ljudskoga života. Neophodne su za opstanak ljudske vrste, izvor su najbogatijeg raspona emocija, utječu na našu psihičku i fizičku dobrobit. Intimni odnos određen je, kao i drugi bliski odnosi u našem životu, poput prijateljstva i obiteljskih odnosa, jakim, čestim i trajnim međusobnim utjecajem, visokim stupnjem bliskosti, brige, zajedništva, povjerenja, predanosti i znanja o partneru. On je osnovni izvor sreće i zadovoljstva za većinu ljudi.

Kada znamo kakvu ulogu imaju ljubavne veze u našim životima, nije ni čudo da su, s druge strane, prekidi tih istih ljubavnih veza jedno od najbolnijih iskustava koje čovjek može doživjeti. Simpson (1987) naglašava kako je malo događaja u životu koji mogu izazvati toliko emocionalnih teškoća, muke i patnje koji se javljaju nakon završetka neke bitne ljubavne veze. Prekid veze fenomen je koji je poznat svima i od kojega svi na neki način strahuju (Krahl i Wheelless, 1997). U SAD-u 85% odraslih ljudi je barem jednom imalo iskustvo prekida ljubavne veze (Battaglia, Richard, Datteri i Lord, 1998).

### *Teškoće nakon prekida*

Velik broj istraživanja pokazao je da je prekid ljubavne veze jako stresno i bolno iskustvo. On najčešće izaziva osjećaje tuge, boli, usamljenosti, ljutnje, frustracije i sl. Tinejdžeri koji su nedavno doživjeli prekid veze imaju veći rizik da će počinuti suicid te da će imati simptome velike depresivne epizode (Monroe, Rohde, Seeley i Lewinsohn, 1999). Međutim, razina teškoća koja se javlja nakon prekida ipak varira od čovjeka do čovjeka i u različitim vezama na predvidljiv i sistematičan način. Stoga su brojni istraživači pokušali identificirati faktore koji imaju utjecaj na razinu tih teškoća. Tri osnovne kategorije varijabli koje su dosad istraživane su: karakteristike veze, određeni uvjeti u kojima je veza prekinuta i individualne karakteristike osoba koje su bile u vezi.

Kada govorimo o *karakteristikama veze*, zadovoljstvo vezom, predanost u vezi te njezino trajanje povezani su s teškoćama nakon prekida. Ove varijable komponente su teorije međuzavisnosti, a uključene su i u ekstenziju te teorije, Model ulaganja. Međuzavisnost i ulaganje prediktori su, kako stabilnosti same veze, tako i količine stresa koji se javlja nakon prekida. Prema ovoj teoriji, ljudi koji su više uložili u vezu (veza je duže trajala), koji su bili privrženiji drugoj osobi te zadovoljniji u vezi, a

istovremeno nemaju postojećih alternativa (druge osobe s kojima bi mogli biti u vezi), trebali bi imati više teškoća nakon prekida. Mnoga istraživanja su potvrdila predviđanja ove teorije (Attridge, Berscheid i Simpson, 1995; Frazier i Cook, 1993).

Kada govorimo o uvjetima pod kojima je veza prekinuta, faktor koji je najviše povezan s teškoćama nakon prekida je *tko je inicirao prekid*. Većina prekida ne događa se zajedničkom odlukom nego jedan partner želi prekinuti vezu više od drugog. Istraživanja su pokazala da osobe koje su ostavljene imaju više teškoća (Sprecher, 1994; Sprecher, Felmlee, Metts, Fehr, i Vanni, 1998) od osoba koje su inicirale prekid. To se može pripisati percepciji kontrole koju osoba koja inicira prekid ima nad događajem. Što je veća percipirana kontrola, to su manje teškoće vezane uz taj događaj (Fiske i Taylor, 1984, prema Sprecher i sur., 1998). Osobe koje nisu inicirale prekid doživljavaju ga stresnijim te se sporije oporavljaju.

Dok je nad iniciranjem prekida dobro imati kontrolu, percipiranje sebe kao odgovornog za probleme koji su doveli do prekida nije poželjno i više je povezano s teškoćama. Sprecher (1994) je otkrila da je percipirana vlastita odgovornost za prekid povezana s teškoćama nakon prekida.

Drugi faktor koji se odvija u vrijeme prekida, a može utjecati na teškoće nakon njega, je *stupanj nejednakosti alternativa* koje su dostupne partnerima u vrijeme prekida. Neki ljudi imaju poželjnu alternativu u vrijeme prekida, dok drugi nemaju. To postaje osobito bitno kad je upravo postojanje alternative ono što je dovelo do prekida ili kad postojanje alternative smanjuje osjećaj gubitka kod jednog partnera, ali je povećan osjećaj gubitka kod drugoga, kojemu alternativa nije dostupna. Istraživanja su pokazala da postoji povećana razina teškoća nakon prekida kada se prekid pripisuje partnerovom interesu za neku drugu osobu, dok kada je osoba sama zainteresirana za nekog drugog, razina teškoća je smanjena (Sprecher, 1994). Fraley, David i Shaver (1997) su pokazali da je ulazak u novu vezu pozitivno povezan s emocionalnim oporavkom nakon prekida.

Neke *individualne karakteristike* također mogu biti povezane s teškoćama. Možemo očekivati da će u istim uvjetima određeni ljudi doživjeti više teškoća nakon prekida i oporavak će im trajati dulje nego drugima. Moguće da je to zato što imaju različite resurse za suočavanje ili različito izražene tendencije stalnog razmišljanja o

neuspjesima. Također, osobe koje su općenito nesigurne u svoju sposobnost da izdrže prekid mogu imati veće teškoće neposredno i nekoliko mjeseci nakon prekida.

Specifičnije, *stil privrženosti* pokazao se povezanim s prekidom ljubavne veze. Osobe s različitim stilovima privrženosti (koje su stvorili kroz svoje prijašnje veze) nemaju jednake reakcije na prekide. Fenney i Noller (1992) dobile su pozitivnu povezanost ambivalentnog stila privrženosti i uzrujanosti nakon prekida, ali negativnu povezanost između uzrujanosti i izbjegavajućeg stila privrženosti. Fraley i sur. (1997) pokazali su da osobe koje postižu viši rezultat na upitniku anksioznosti doživljavaju veću razinu poricanja, protestiranja i očajavanja od onih koje su nisko na anksioznosti.

*Rod* je također faktor koji može utjecati na doživljaj teškoća nakon prekida ljubavne veze. Dosadašnja istraživanja roda i teškoća kao posljedica prekida nemaju jednoznačne rezultate. U istraživanju koje su proveli Hill, Rubin i Peplau (1976) muški sudionici su izvještavali o više teškoća, a suprotno tome, u istraživanju Fishera i suradnika (2004; prema Field i sur., 2009) žene su imale više teškoća. Drugi pak istraživači nisu dobili nikakve rodne razlike u teškoćama (Sprecher, 1994; Tashiro i Frazier, 2003).

#### *Osobni rast povezan sa stresom*

Čini se da stresni događaji mogu u živote ljudi donijeti i određene pozitivne promjene, ljudi mogu na neki način napredovati i bolje funkcionirati nakon takvih događaja. Istraživanja su pokazala da ponekad ljudi doživljavaju posttraumatski rast, odnosno pozitivne psihološke promjene koje nastaju kao rezultat suočavanja s izazovnim, stresnim ili traumatskim životnim događajima (Tedeschi i Calhoun, 1996). Iako se često naziva posttraumatski, osobni rast povezan sa stresom ne zahtijeva da je osoba doživjela traumu kao okidač po definiciji DSM-IV, odnosno da je osoba doživjela ili svjedočila događaju koji je uključivao stvarnu ili percipiranu prijetnju životu ili ozbiljnoj povredi, prijetnju integritetu same osobe ili drugih (American Psychiatric Association, 1994). Osobni rast je istraživao u širokom rasponu životnih iskustava, od traumatskih događaja poput napada (npr. Kleim i Ehlers, 2009; prema Taku, 2012), srčanog udara (Gangstad, Norman i Barton, 2009; prema Taku, 2012) ili rata (npr. Kaler, Erbes, Tedeschi, Arbisi, i Polusny, 2011; prema Taku, 2012) do netraumatskih, ali stresnih životnih događaja poput razvoda braka (Krumrei, Mahoney i Pargament,

2009; prema Taku, 2012) ili otkrivanja seksualne orijentacije (npr. Vaughan i Waehler, 2010; prema Taku, 2012).

Najčešći oblici posttraumatskog rasta su: promjene u osobnoj snazi, promjene u interpersonalnim odnosima te promjene životne filozofije i religioznosti. *Osobna snaga* odnosi se na prihvaćanje činjenice kako je osoba jača nego što je prije mislila. Pacijenti koji su preživjeli tumor najčešće su izjavljivali da se sada osjećaju snažnije i samouvjerenije (Collins i Read, 1990). Čini se da, dok ljudi proživljavaju traumu, spoznaju koliko se mogu osloniti sami na sebe, zbog čega stvaraju bolju sliku o svojoj sposobnosti nošenja s teškim situacijama, zaključuju da su snažnije osobe i to povjerenje u sebe generaliziraju na različite situacije, uključujući buduće traumatske događaje.

*Odnosi s drugima* uključuju shvaćanje kako su ljudi dobri i podržavajući, kao i osjećaj veće bliskosti u odnosima. Kod osoba koje su doživjele traumu vrlo često dođe do poboljšanja obiteljskih odnosa, emocionalnog rasta i shvaćanja koliko su im važni odnosi s drugim ljudima. Malinak, Hoyt i Patterson (1979; prema Tedeschi i Calhoun, 1996) istraživali su reakcije odraslih ljudi koji su izgubili jednog od roditelja u prethodne dvije godine. Otprilike pola sudionika izjavljivalo je o produbljivanju odnosa s drugim ljudima jer su shvatili koliko brzo mogu te ljude izgubiti.

*Promjena životne filozofije* može se definirati kao revizija životnih prioriteta i veća zahvalnost za dragocjenosti života. Mnogi ljudi kad se suoče s teškim, negativnim događajima počnu više cijeniti vlastitu egzistenciju. Taylor, Lichtman i Wood (1984; prema Tedeschi i Calhoun, 1996) pokazali su da 60% žena koje imaju tumor doživljavaju pozitivne promjene u prioritetima, na način da život shvaćaju lakše i u njemu više uživaju. 94% preživjelih u brodolomu izjavili su da više ne uzimaju život zdravo za gotovo, a 71% njih reklo je da sada žive svaki dan potpuno ga iskorištavajući (Joseph i sur., 1993; prema Tedeschi i Calhoun, 1996).

*Duhovna promjena* je prikazana kao veće razumijevanje duhovnosti i povećanje vjere. Iako duhovna uvjerenja mogu kod nekih ljudi zbog negativnih životnih događaja biti privremeno oslabljena, a drugi mogu postati cinični i manje religiozni (Schwartzberg i Janoff-Bulman, 1991), potreba za razumijevanjem traumatičnog događaja može ljudima čak i ojačati njihovu vjeru.

Neki istraživači ispitivali su javlja li se osobni rast i kao rezultat prekida ljubavne veze. Do sada je identificirano samo nekoliko faktora povezanih s rastom nakon prekida, ali još uvijek rezultati nisu jednoznačni. Neki od njih su: tko je inicirao prekid, rod, atribucije razloga prekida, ličnost, samopoštovanje, optimizam i privrženost (Tashiro i Frazier, 2003).

Osobe koje su same inicirale prekid i koje su tu odluku donijele zajedno s partnerom imale su veći rast nakon prekida od ostavljenih (Miller i Davila, 2009). Što se tiče rodni razlika, Sprecher (1994) je utvrdila da žene doživljavaju više pozitivnih emocija nego muškarci nakon prekida ljubavne veze. Helgeson (1994) je dobila značajnu interakciju između toga tko je inicirao prekid veze i spola sudionika. Žene koje su ostavljene doživljavale su više pozitivnih promjena nakon prekida nego muškarci, dok žene koje su inicirale prekid nisu imale značajno više pozitivnih posljedica od muškaraca koji su inicirali prekid.

Tashiro i Frazier (2003), s druge strane, nisu dobili razliku u osobnom rastu između ostavljenih i onih koji su prekinuli vezu, ali su potvrdili da žene doživljavaju veći rast. Moguće objašnjenje je da žene imaju sposobnost predviđanja prekida prije nego što se on stvarno dogodi te se tako mogu pripremiti i početi stvarati neke pozitivne promjene kao što je uspostavljanje podržavajuće socijalne okoline izvan veze.

Najčešće pozitivne promjene koje ljudi doživljavaju nakon prekida vezane su uz osobne karakteristike, uvjerenja i specifična ponašanja (npr. „Naučio/la sam priznati kad sam u krivu.“) Osim toga, ljudi često govore i o pozitivnim promjenama vezanim uz okolinu, kao što su poboljšani obiteljski odnosi i povećani uspjeh u školi. Dok su u vezi, ljudi često zanemare okolinu (prijatelje, školu i sl), a tek nakon prekida postanu svjesni koliko su im ti odnosi bitni i počnu se više oslanjati na svoju obitelj i prijatelje. (Tashiro i Frazier, 2003).

### *Strategije prekida*

Prekid nije jedan izdvojeni događaj, već proces koji uključuje promjene u osjećajima, kogniciji i ponašanju koji mogu voditi ka promjenama u samoj vezi ili do prekida te veze. Duck (1982) objašnjava kako postoje četiri stupnja prekida, koji se kreću od intrapersonalnog (pojedinaac postaje svjestan problema u vezi i mnogo



razmišlja o prekidu s partnerom) preko dijadnog (pojedinaac raspravlja o prekidu s partnerom) pa socijalnog (prekid se objavljuje drugim ljudima) te opet do intrapersonalnog (pojedinaac se oporavlja od prekida te smišlja objašnjenje ili verziju kako i zašto se on dogodio) (Aronson, Wilson i Akert, 2005).

Jednom kad ljudi odluče djelovati ili progovoriti o svom nezadovoljstvu, različite strategije mogu se koristiti u tu svrhu. *Strategije prekida* definiraju se kao verbalan ili neverbalan pristup prekidu ljubavne veze (Baxter 1982; Zimmerman, 2009). One su proaktivne i usmjerene prema cilju, a kako prekidi najčešće nisu zajednička odluka, tako i strategije prekida uglavnom koristi samo jedna strana, odnosno ona osoba koja ima veću želju za prekidom veze. Ta osoba smatra se inicijatorom prekida koja će aktivno komunicirati i ponašati se s ciljem stvaranja promjene u vezi ili prekidanja iste. Iz tog razloga strategije prekida istraživane su uglavnom iz perspektive inicijatora prekida.

Dosadašnja istraživanja strategija prekida prvenstveno su imala dva cilja. Prvi je bio identificirati i klasificirati pojedine strategije koje ljudi koriste kod prekidanja ljubavne veze. Drugi cilj je bio istražiti ovisi li odabir strategije prekida o određenim faktorima kao što su individualne karakteristike (npr. dob, rod), karakteristike veze (npr. razina intimnosti) ili situacijski faktori (preklapanje socijalnih mreža).

Istraživači su identificirali različite strategije prekida tako što su zamolili sudionike u svojim istraživanjima da se prisjete i opišu način na koji su prekinuli svoju vezu. Baxter (1982) je tako identificirala 35 strategija koje je svrstala u 4 kategorije:

1. Povlačenje i izbjegavanje (prekidanje veze bez ikakvog objašnjenja, nesuočavanje s partnerom i samim prekidom);
2. Strategije manipulacije (korištenje drugih ljudi kako bi se dovelo do prekida);
3. Strategije pozitivnog tona (trud da osoba ne ostane povrijeđena, pokazivanje brige za partnerove osjećaje);
4. Otvorenost po pitanju prekida (jasno izražavanje želje za prekidom).

U isto vrijeme, Cody (1982) je utvrdila pet temeljnih strategija: 1) Ponašajno udaljavanje (npr. izbjegavati susret s partnerom); 2) Verbalno udaljavanje (npr. govoriti partneru da više nismo zaljubljeni); 3) Opravdavanje (npr. govoriti partneru da odnos ne zadovoljava naše potrebe); 4) Pozitivni ton (npr. govoriti partneru da nam je stalo do njega, ali..) i 5) Negativno usmjeravanje odnosa (govoriti partneru da bismo oboje trebali početi izlaziti s drugima).

Collins i Gillath (2012) unaprijedili su istraživanje strategija prekida tako što su uzeli u obzir i neke suvremenije načine prekidanja ljubavnih veza (npr. promjena ljubavnog statusa na Facebooku). Faktorska analiza dala je 7 faktora:

1. *Povlačenje i izbjegavanje* (npr. „Izbjegavao sam kontakt s partnerom koliko god je to bilo moguće“),
2. *Pozitivni ton/samookrivljavanje* (npr. „Pod svaku cijenu sam pokušao spriječiti da moj partner ostane povrijeđen“),
3. *Otvorena konfrontacija* (npr. „Otvoreno sam izrazila svoje želje partneru“),
4. *Eskalacija* (npr. „Postala sam neugodna prema partneru/ici u nadi da će on/ona napraviti prvi korak“),
5. *Manipulacija* (npr. „Počeo/la sam izlaziti s nekim drugim kako bi moj/a partner/ica shvatio/la da želim prekid.“),
6. *Udaljena/posredovana komunikacija* (npr. „Prekinuo/la sam vezu neizravno – putem e-maila, sms-a i sl.“),
7. *Deeskalacija* (npr. „Postepeno sam prekidao/la vezu umjesto da sam to odmah napravio/la.“).

Izbjegavanje, otvorena konfrontacija i manipulacija gotovo su identični Baxteričinim faktorima. Udaljena komunikacija odnosi se na neizravno prekidanje veze korištenjem neke vrste tehnologije. Pozitivni ton također se djelomično poklapa s Baxteričinim faktorom, ali ovdje se on ne odnosi samo na brigu o drugoj osobi, nego i na preuzimanje potpune krivnje za prekid. Eskalacija podrazumijeva neka ponašanja koja inicijator prekida radi kako bi učinio vezu gorom za partnera (npr. izazivanje svađe, zanovijetanje itd.) te ga naveo da on sam napravi prvi korak. Deeskalacija je strategija prekida kojom inicijator odgađa ili postepeno prekida vezu i ostavlja mogućnost da bi prekid mogao biti samo privremen, tj. da bi se veza jednom u budućnosti mogla obnoviti.

Istraživači su se uglavnom složili da se strategije prekida razlikuju u stupnju u kojem su izravne te u usmjerenosti prema drugoj osobi. *Izravnost* se odnosi na to daje li osoba koja je inicijator eksplicitno i nedvosmisleno da znanja drugoj osobi da je njezin cilj prekid njihove veze. *Usmjerenost na drugu osobu* odnosi se na količinu brige i pokušaj zaštite partnerovih osjećaja (suosjećajnost).

Neizravnim strategijama smatraju se povlačenje/izbjegavanje, komunikacija na daljinu (e-mail, sms itd.) i manipulativne strategije. To su strategije nakon kojih bi

partner, osim povrijeđen, mogao ostati i zbunjen jer ne dobiva jasan razlog niti objašnjenje zašto druga osoba želi prekinuti vezu. Sprecher, Zimmerman i Abrahams (2010) utvrdili su da su strategije pozitivni ton i otvorena konfrontacija suosjećajnije od ostalih strategija prekida. U istraživanju Collins i Gillath (2012) sudionici čiji su partneri tijekom prekida koristili strategije pozitivnog tona i konfrontacije osjećali su da su njihovi partneri brinuli o njihovim osjećajima dok su prekidali vezu.

Nisu svi ljudi jednako suosjećajni u odabiru strategije prekida ljubavne veze. Određene situacije i karakteristike ljudi mogu dovesti do suosjećajnijeg ili manje suosjećajnog ponašanja. Što je veća bliskost u vezi, veće preklapanje socijalne mreže partnera, a atribucija razloga prekida eksternalna, što znači da nitko od partnera nije osobno kriv za prekid (npr. razdvojenost), vjerojatnije će biti korištene suosjećajnije strategije prekida (Banks i sur., 1987; Baxter, 1992, Sprecher i sur, 2010).

Osobe s izbjegavajućim stilom privrženosti češće će koristiti neizravne strategije, a rjeđe strategije koje ostavljaju mogućnost ponovnog povezivanja u budućnosti (npr. pozitivni ton/samookrivljavanje). Za razliku od njih, osobe s anksioznim stilom privrženosti vjerojatnije će koristiti strategije kojima će zadovoljiti svoje potrebe i ostati u dobrim odnosima s partnerom/icom (npr. pozitivni ton, deeskalacija) (Collins i Gillath, 2012).

Na pitanje postoje li rodne razlike u korištenim strategijama još nije dobiven odgovor. Na konfrontaciju se s jedne strane može gledati kao maskulinu taktiku s obzirom da su asertivnost i preuzimanje inicijative stereotipno maskuline crte. No, konfrontaciju također karakterizira i usmjerenost na druge i briga za tuđe potrebe, što su stereotipno feminine karakteristike (Baxter, 1981; prema Leigh Perry, 1982)

Vrlo mali broj istraživanja dosad se usmjerio na to kako su strategije prekida povezane s reakcijama na prekid. Međutim, čini se da razlika u količini brige iskazane tijekom prekidanja veze utječe na to kako će se ostavljena osoba nositi s prekidom. Strategije koje uključuju neizravnu komunikaciju, kao što su izbjegavanje i udaljena komunikacija, izražavaju manje suosjećanja prema partneru i povezane su s više negativnih posljedica nakon prekida (Sprecher i sur., 2010; Collins i Gillath, 2012). S druge strane, izravne strategije, kao što je otvoreno iskazivanje svoje želje za prekidom, suosjećajnije su i povezane s manje negativnih posljedica (Banks i sur, 1987; Sprecher i sur, 2010; Collins i Gillath, 2012).

Banks, Altendorf, Greene i Cody (1987) željeli su vidjeti kakve su posljedice kod osoba koje su inicirale prekid. Ustanovili su da se depresija javlja nakon korištene strategije deeskalacije. Razlog tome je što tom strategijom inicijator prekida pokazuje i dalje prisutnu emocionalnu privrženost partneru, osoba s kojom prekida očito posjeduje neke kvalitete koje ona jako cijeni i zbog toga ima želju na neki način nastaviti taj odnos. Osjećaj slobode javlja se nakon strategije negativnog usmjeravanja odnosa kojom se izražava želja za potpunim prekidom odnosa s partnerom pa je i očekivano da osoba osjeća olakšanje nakon završetka te veze. Manji osjećaj slobode javlja se kada je korištena strategija pozitivnog tona.

O tome na koji način je ljubavna veza prekinuta ovisi i *hoće li dvoje ljudi ostati prijatelji* nakon prekida. Partneri najčešće ostaju prijatelji ako je kod prekida korištena strategija deeskalacije, a kada je korišteno izbjegavanje i opravdavanje ne ostaju (Banks i sur., 1987). U istraživanju Leigh Perry (1982) strategije deeskalacija i pozitivni ton bile su pozitivno povezane s ostajanjem prijateljima nakon prekida. Kada je pak korištena strategija izbjegavanja i opravdavanja, bivši partneri nisu ostajali prijatelji.

Iako postoji pregršt istraživanja o teškoćama koje se javljaju nakon prekida ljubavne veze, vidimo da se većina njih usmjerila na individualne karakteristike (npr. osobine ličnosti, stilovi privrženosti, rod, dob i sl.) te karakteristike veze (intimnost, bliskost, trajanje i sl.). Smatramo da je, da bismo dobili što cjelovitiju sliku o reakcijama ljudi na prekid, potrebno više obratiti pozornost na neke karakteristike samog prekida. Ono malo istraživanja koja postoje pokazala su da itekakvu važnost u reakcijama na prekid imaju upravo ti faktori. S obzirom da se iz literature može vidjeti da je način na koji ljudi prekidaju ljubavnu vezu jedna od najvažnijih odrednica toga kako ćemo se nositi s prekidom, a istraživanja su uglavnom provedena na američkoj populaciji, ovim istraživanjem odlučili smo vidjeti kakve ćemo rezultate dobiti na našoj populaciji. Svaki korak u otkrivanju faktora koji će ublažiti negativne posljedice prekida je bitan, ali isto tako smatramo da je potrebno utvrditi i faktore koji doprinose pozitivnim posljedicama. Osobni rast fenomen je istraživao u različitim područjima, ali dosad slabo u kontekstu prekida ljubavnih veza. U ovom istraživanju želimo staviti naglasak na to da prekid ne mora biti samo negativno iskustvo i otkriti mogućnosti kako iz njega izvući ono najbolje.

## **Cilj, problemi i hipoteze**

Cilj ovog istraživanja je ispitati učestalost korištenja pojedinih strategija prekida te utvrditi postoje li rodne razlike u odabiru različitih strategija. Osim toga, želimo ispitati ulogu strategija koje ljudi koriste za prekid ljubavne veze u objašnjenju reakcija na taj prekid.

U istraživanju su sudjelovale osobe koje su inicirale prekid veze, osobe koje su bile ostavljene te osobe koje su zajedno s partnerom sporazumno donijele odluku o prekidu. Dok osobe koje su inicirale prekid, kao i one koje su odluku o prekidu donijele zajednički s partnerom, izjavljuju o svom ponašanju dok su prekidale vezu, one osobe koje su ostavljene izjavljuju o načinu na koji su percipirale da se njihov partner ponašao dok je prekidao. Iz tog razloga, u ispitivanje učestalosti korištenja pojedinih strategija prekida te utvrđivanje rodni razlika u korištenju strategija uključili smo samo one sudionike koji su inicirali prekid i one koji su odluku o prekidu donijeli zajednički s partnerom. Da bismo dobili odgovor na ovaj problem, potrebne su nam informacije o tome kako se inicijator prekida uistinu ponašao, a ne kako je partner to ponašanje percipirao. S druge strane, u ispitivanju uloga strategija u objašnjenju reakcija na prekid, gdje smatramo da veliku važnost ima upravo ta percepcija, odnosno način na koji je osoba doživjela ponašanje partnera dok je prekidao vezu, uključili smo samo one sudionike koji su ostavljeni. Smatramo da, kad je osoba sama inicirala prekid ili je prekid bio zajednička odluka, to kakvu je strategiju koristila ne bi trebalo imati utjecaja na njezino nošenje s prekidom.

### *Problemi i hipoteze:*

1. Ispitati učestalost korištenja pojedinih strategija prekida te utvrditi postoje li rodne razlike u korištenju strategija prekida.

*Hipoteza 1:* Najčešće se koriste izravne strategije koje izražavaju više suosjećanja prema partneru, kao što su konfrontacija i pozitivni ton.

*Hipoteza 2:* Žene će postizati veće rezultate na strategijama konfrontacija i pozitivni ton, dok će muškarci postizati veće rezultate na strategijama izbjegavanje i komunikacija na daljinu.

2. Ispitati relativni doprinos korištenih strategija prekida osobnom rastu i teškoćama *ostavljenih* sudionika nakon prekida ljubavne veze .

*Hipoteza 3:* Neizravne strategije (izbjegavanje, komunikacija na daljinu, eskalacija, deeskalacija i manipulacija), koje se smatraju nesuosjećajnim načinima prekida, bit će značajni prediktori teškoća nakon prekida ljubavne veze.

*Hipoteza 4:* Izravne strategije prekida (pozitivni ton i konfrontacija) bit će značajni prediktori osobnog rasta nakon prekida ljubavne veze.

## **Metodologija**

### *Sudionici*

Istraživanje je provedeno na 445 sudionika u dobi od 18 do 30 godina ( $M=22.68$ ,  $SD=2.146$ ) koji su imali iskustvo prekida ljubavne veze. Od ukupnog broja sudionika bilo je 197 (44%) muškaraca i 248 (56%) žena.

210 sudionika (47%) samo je iniciralo prekid, 120 (27%) ih je bilo ostavljeno, dok je 116 (26%) odluku o prekidu donijelo zajednički s partnerom.

Obrazovna struktura uzorka govori kako je najveći postotak sudionika srednje stručne spreme (48%), zatim više stručne spreme/prvostupnika (27%), pa visoke stručne spreme (23%), a vrlo je mali postotak sudionika sa završenom osnovnom školom (1%).

Većina sudionika (58%) trenutno živi u velikom gradu (više od 500 000 stanovnika), 7% u gradu do 500 000 stanovnika, 16% u manjem gradu (do 100 000 stanovnika), 8% u manjem mjestu (do 10 000 stanovnika), a na selu ih živi 9%.

15% sudionika je do punoljetnosti odrastalo na selu, 20% u manjem mjestu (do 10 000 stanovnika), 31% u manjem gradu (do 100 000 stanovnika), 8% sudionika u gradu do 500 000 stanovnika, a 25% u velikom gradu (više od 500 000 stanovnika).

Većina sudionika posljednji je put imala iskustvo prekida veze prije više od 2 godine (42%), 20% sudionika to je iskustvo doživjelo prije 1-2 godine, 11% prije 9-12 mjeseci, 14% prije 5-8 mjeseci, 9% prije 1-4 mjeseca, a samo 4% prije manje od mjesec dana.

Kada govorimo o trajanju posljednje prekinute veze, bilo je 29% sudionika čija je veza trajala više od 2 godine, 17% onih čija je trajala između jedne i dvije godine, 15% od 7 do 12 mjeseci, 32% od 1 do 6 mjeseci, a samo 7% onih kojima je trajala manje od mjesec dana. 21% sudionika je imalo samo jednu prekinutu vezu, najčešće su imali dvije (27%) ili tri (25%) prekinute veze do sada, 22% je izjavilo da su imali 4 do 6 prekida, a tek 5% izjavljuje o više od 7 prekida ljubavnih veza.

### *Instrumenti*

U sklopu šireg istraživanja o posljedicama prekida ljubavne veze konstruirane su muška i ženska forma upitnika koje su bile istovjetne. Na početku upitnika sudionike se, osim demografskih podataka, pitalo o obilježjima njihove zadnje prekinute veze: koliko je trajala, tko je inicirao prekid te koliko je vremena prošlo od prekida. Nakon toga su slijedili instrumenti od kojih su za potrebe ovog istraživanja u analizu uvršteni samo rezultati sljedećih upitnika: Upitnik strategija prekida, Upitnik posttraumatskog osobnog rasta te Skala teškoća nakon prekida. Sva tri upitnika prevedena su i u ovom istraživanju prvi put korištena na hrvatskom jeziku te su provjerene njihove metrijske karakteristike.

*Upitnik strategija prekida (BSQ, engl. Breakup strategies questionnaire; Baxter, 1982)* ispituje, kao što mu samo ime govori, strategije kojima ljudi prekidaju ljubavne veze. Originalni upitnik sadrži 37 tvrdnji, međutim, Collins i Gillath (2012) dodali su još 6 čestica vezanih uz komunikaciju na daljinu i upotrebu tehnologija za prekid ljubavne veze. Na kraju je dobiven upitnik koji se sastoji od ukupno 43 čestice koje ispituju 7 tipova strategija (7 subskala): *izbjegavanje* („Kad god sam mogla, izbjegavao/la sam kontakt s partnerom/icom.“), *pozitivni ton* („Pokušao/la sam spriječiti da mi moj/a partner/ica išta zamjera u vezi prekida.“), *otvorena konfrontacija* („Iskreno sam izrazio/la svoje želje partneru.“), *eskalacija* („Namjerno sam se svađala sa partnerom koristeći to kao izliku da prekinemo.“), *manipulacija* („Pokušao/la sam natjerati partnera/icu da se osjeća krivim/om što me želi zadržati u vezi.“), *udaljena komunikacija* („Prekinula sam vezu neizravno (putem e-maila, SMS-a i sl.) i *deeskalacija* („Čekala sam dok uvjeti nisu bili pogodni za prekid.“).

Konstruirane su dvije forme ovog upitnika, A i B. Formu A rješavali su oni sudionici koji su prekinuli vezu ili je prekid bio zajednička odluka njih i partnera, dok

su formu B rješavali oni sudionici koji su bili ostavljeni. Zadatak sudionika bio je da za svaku česticu procijene koliko su se često oni ili njihovi partneri (ovisno o tome tko je prekinuo vezu) ponašali na navedeni način dok su prekidali ljubavnu vezu, na skali od 1 (nisam se uopće tako ponašao/la) do 7 (u potpunosti sam se tako ponašao/la).

Rezultat se formira za svaku strategiju posebno, kao aritmetička sredina vrijednosti dobivenih na pojedinim česticama koje odgovaraju određenoj strategiji. Mogući raspon rezultata na svakoj pojedinoj skali kreće se od 1 do 7. Veći rezultat na skali označava više korištenje te određene strategije prekida. Cronbach-alpha koeficijent za cijeli upitnik iznosi .80, dok pojedinačno za izbjegavanje iznosi .82, pozitivan ton .74, konfrontaciju .70, eskalaciju .65, manipulaciju .53, komunikaciju na daljinu .59 i deeskalaciju .55.

*Upitnik osobnog rasta nakon prekida* (PTGI, engl. Posttraumatic Growth Inventory; Tedeschi i Calhoun, 1996) mjeri osobni rast poslije traumatskog/stresnog događaja. On sadrži 21 tvrdnju o životnim promjenama nakon određene traume ili stresa (npr. *Sada sam svjesniji da se mogu nositi s teškoćama*). Originalna uputa bila je da se označi stupanj životnih promjena koje su nastale kao rezultat neke njihove krize. Kao u istraživanju Tashiro-a i Frazier (2003) uputa je modificirana kako bi se odnosila konkretno na prekide (a ne na neki drugi traumatski događaj) te su sudionici trebali označiti stupanj životnih promjena koje su nastale kao rezultat prekida posljednje ljubavne veze koju su doživjeli, na skali od 1 (nisam to doživio kao rezultat prekida) do 5 (doživio sam to kao rezultat prekida). Rezultat se formira kao suma vrijednosti dobivenih na pojedinim česticama. Mogući raspon rezultata je od 21 do 105. Veći rezultat na skali označava veći osobni rast koji se može pripisati doživljenom prekidu veze. U ovom istraživanju pouzdanost izražena Cronbachovim alfa koeficijentom iznosi .94.

*Skala teškoća nakon prekida* (Breakup Distress Scale, Field i sur., 2010) nastala je prilagodbom Upitnika o otežanom tugovanju (Inventory of Complicated Grief) kojim se ispituju teškoće nakon smrtnog gubitka osobe. Ovaj upitnik ispituje teškoće nakon prekida veze, a sastoji se od 16 čestica (dok je originalni upitnik sadržavao 19) koje su primjerene za prekid (npr. *Toliko razmišljam o toj osobi da mi je teško obavljati uobičajene stvari*). Čestice na ovoj skali mjere faktore kao što su zaokupljenost mislima



o prekidu, plakanje, neprihvatanje prekida i zaprepaštenje prekidom. Sudionici su trebali označiti stupanj slaganja s tvrdnjama na skali od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem). Ukupni rezultat se formira kao suma vrijednosti dobivenih na pojedinim česticama. Mogući raspon rezultata kreće se od 16 do 80 pri čemu veći rezultat znači više teškoća nakon prekida. Cronbachov alfa koeficijent upitnika iznosi .95.

### *Postupak*

Istraživanje je provedeno anonimno. Sudionici su prikupljeni uz pomoć studenata s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu tako što su upitnike davali svojim prijateljima i poznanicima koji odgovaraju željenom uzorku odnosno osobama koje su imale barem jedno iskustvo prekida ljubavne veze i koje imaju između 18 i 30 godina („metoda snježne grude“). Svaki sudionik je individualno rješavao dobiveni upitnik. Sudionici su riješene upitnike vraćali osobama od kojih su ih i dobili.

### **Rezultati**

Statistička obrada rezultata provedena je pomoću statističkog programa SPSS 19.0 for Windows.

Prvi problem ovog istraživanja bio je ispitati učestalost korištenja pojedinih strategija prekida te postoje li rodne razlike u korištenim strategijama prekida. Kako bismo to utvrdili, u analizu smo uključili rezultate samo onih sudionika koji su bili *inicijatori prekida* ili su *zajednički s partnerom donijeli odluku o prekidu*. U tablici 1 prikazane su aritmetičke sredine, standardne devijacije te rezultati t-testa dobiveni za muškarce i žene na različitim strategijama prekida ljubavne veze.

Tablica 1

Aritmetičke sredine, standardne devijacije rezultata na pojedinim strategijama prekida te rezultati t-testa ( $N=321$ )

	<i>M (SD)</i>			
	Ž	M	SVI	<i>t</i>
<i>Izbjegavanje</i>	3.06 (1.23)	2.9 (0.88)	2.99 (1.15)	1.196
<i>Pozitivni ton</i>	4.14 (1.16)	4.11 (1.09)	4.13 (1.13)	0.242
<i>Konfrontacija</i>	5.19 (1.39)	4.82 (1.44)	5.03 (1.42)	2.299*
<i>Eskalacija</i>	2.28 (1.11)	2.27 (1.07)	2.27 (1.09)	0.062
<i>Manipulacija</i>	1.64 (0.72)	1.80 (0.93)	1.71 (0.82)	1.712
<i>Komunikacija na daljinu</i>	1.57 (1.03)	1.48 (0.85)	1.53 (0.95)	0.833
<i>Deeskalacija</i>	2.32 (1.14)	2.29 (1.04)	2.31 (1.09)	0.286

Legenda: \*  $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

Kada pogledamo aritmetičke sredine cijelog uzorka, možemo vidjeti da prilikom prekidanja ljubavne veze sudionici najviše koriste strategije konfrontacije i pozitivnog tona, a najmanje strategije komunikacije na daljinu i manipulacije.

Kako bi se ispitale razlike između muškaraca i žena u korištenju strategija prekida izračunat je t-test za svaku pojedinu strategiju.

Iz tablice je vidljivo da se muškarci i žene statistički značajno razlikuju samo u strategiji konfrontacije. Žene u prosjeku postižu više rezultate na strategiji konfrontacije od muškaraca. U korištenju ostalih strategija prekida nisu utvrđene rodne razlike.

Pod vidom drugog problema, htjeli smo ispitati relativni doprinos strategija prekida osobnom rastu i teškoćama *ostavljenih* sudionika nakon prekida ljubavne veze. U tablici 2 su prikazane korelacije strategija prekida, rasta i teškoća.

Tablica 2

Prikaz aritmetičkih sredina, standardnih devijacija i korelacija percepcije strategija prekida, rasta i teškoća kod *ostavljenih sudionika* (N=119)

	<i>M (SD)</i>	<i>Pozitivni ton</i>	<i>Konfrontac</i>	<i>Eskalacija</i>	<i>Manipul</i>	<i>Daljina</i>	<i>Deeskalac</i>	<i>Rast</i>	<i>Teškoće</i>
<i>Izbjegavanje</i>	3.03 (1.15)	-.144	.279**	.545**	.332**	.275**	.349*	.211*	.139
<i>Pozitivni ton</i>	3.83 (1.02)	1	.482**	-.261**	.056	.277**	.083	.089	.143
<i>Konfrontac</i>	4.23 (1.7)		1	-.169	-.127	.531**	-.150	.073	-.029
<i>Eskalacija</i>	2.56(1.36)			1	.306**	.024	.328*	.181*	.202*
<i>Manipulacija</i>	1.89(1.02)				1	.112	.451*	.208*	.193*
<i>Daljina</i>	1.94(1.34)					1	.146	-.072	.065
<i>Deeskalacija</i>	2.45(1.16)						1	-.021	.083
<i>Rast</i>	59.73(19.29)							1	.103
<i>Teškoće</i>	31.9(15.76)								1

Legenda: \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$

Iz tablice 2 vidimo da je rast nakon prekida u značajnoj pozitivnoj korelaciji sa strategijama izbjegavanja, eskalacije i manipulacije. Sudionici koji izvještavaju da su njihovi partneri prilikom prekida više koristili strategije izbjegavanja, eskalacije i manipulacije postižu veći rezultat na skali rasta nakon prekida.

Teškoće nakon prekida u značajnoj su pozitivnoj korelaciji sa strategijama eskalacije i manipulacije. Sudionici koji izvještavaju da su njihovi partneri više koristili strategije eskalacije i manipulacije postižu veći rezultat na skali teškoća nakon prekida.

Kako bismo ispitali relativni doprinos strategija prekida osobnom rastu i teškoćama ostavljenih sudionika nakon prekida ljubavne veze, provedene su dvije regresijske analize. Prva kriterijska varijabla bile su teškoće, a druga osobni rast nakon prekida ljubavne veze. Rezultati prve regresijske analize su prikazani u tablici 3.

Tablica 3

Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize: doprinos strategija prekida ljubavne veze teškoćama nakon prekida kod ostavljenih sudionika (N=119)

Kriterij: teškoće nakon prekida				
Prediktori:	$\beta$	$t$	$p$	
<i>Izbjegavanje</i>	-.014	0.124	.901	
<i>Pozitivni ton</i>	.290**	2.674	<b>.009</b>	
<i>Konfrontacija</i>	-.034	0.291	.772	$R=.365$
<i>Eskalacija</i>	.289*	2.492	<b>.014</b>	$R^2 = .133$
<i>Manipulacija</i>	.138	1.346	.181	
<i>Komunikacija na daljinu</i>	-.129	1.177	.242	$F= 2.418^*$
<i>Deeskalacija</i>	-.111	1.050	.296	

Legenda: \*  $p<.05$ ; \*\* $p<.01$

Iz tablice možemo vidjeti da strategije prekida objašnjavaju 13.3% varijance ukupnih teškoća nakon prekida. Značajnim prediktorima teškoća pokazale su se samo strategije eskalacija i pozitivni ton. Povezanost strategije eskalacije s teškoćama je pozitivna, što znači da oni sudionici čiji su partneri više koristili strategiju eskalacije imaju i više teškoća nakon prekida. Strategija pozitivni ton u ovom slučaju djeluje kao supresor varijabla. Naime, iako u praktički nultoj vezi s kriterijem, varijabla značajno doprinosi

objašnjenju varijance kriterija jer otklanja nevaljani dio varijance varijable s kojom je u korelaciji, a koja jest povezana s kriterijem (strategija eskalacije).

U drugoj regresijskoj analizi (tablica 4), prediktori (strategije prekida) objašnjavaju 15.4% varijance ukupnog osobnog rasta nakon prekida ljubavne veze. Strategije manipulacije i deeskalacije su se pokazale značajnim prediktorima osobnog rasta, dok ostale strategije nemaju značajan doprinos. Povezanost strategije deeskalacije i osobnog rasta je negativna, što znači da oni sudionici čiji su partneri koristili tu strategiju tijekom prekidanja imaju manji osobni rast nakon prekida. Povezanost strategije manipulacije i osobnog rasta je pozitivna, prema tome, oni sudionici čiji su partneri koristili strategiju manipulacije dok su prekidali vezu imaju veći osobni rast nakon prekida.

*Tablica 4*

Prikaz rezultata hijerarhijske regresijske analize: doprinos strategija prekida ljubavne veze osobnom rastu nakon prekida kod ostavljenih sudionika ( $N=119$ )

Kriterij: <i>osobni rast nakon prekida</i>			
Prediktori:	$\beta$	$t$	$p$
<i>Izbjegavanje</i>	.208	1.844	.068
<i>Pozitivni ton</i>	.134	1.253	.213
<i>Konfrontacija</i>	.090	0.774	.441
<i>Eskalacija</i>	.147	1.286	.201
<i>Manipulacija</i>	.222*	2.184	<b>.031</b>
<i>Komunikacija na daljinu</i>	-.037	0.346	.730
<i>Deeskalacija</i>	-.227*	2.177	<b>.032</b>

$R = .392$

$R^2 = .154$

$F = 2.854^*$

Legenda: \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$

## Rasprava

Nitko ne može poreći da su prekidi ljubavnih veza teško iskustvo za svaku osobu. Međutim, u nekim situacijama osobe dožive i pozitivne reakcije na prekid. Prema tome, od velike je važnosti pronalaženje načina na koji se mogu smanjiti negativne posljedice, a povećati pozitivne. U svrhu toga, u ovom istraživanju usredotočili smo se na jedan specifični aspekt prekida, a to su strategije prekida. Htjeli smo vidjeti koliko utjecaja na stanje osobe nakon prekida ima način na koji je veza prekinuta.

Prvim problemom provjerili smo učestalost korištenja pojedinih strategija prekida te ispitali postoje li rodne razlike u strategijama prekida. Sudionici su izvještavali da su tijekom prekidanja prošlih veza najčešće koristili strategije konfrontacija i pozitivni ton, a najmanje strategiju komunikacija na daljinu. To je bilo i očekivano s obzirom da su prijašnja istraživanja pokazala da su izravne strategije, koje predstavljaju suosjećajne načine prekidanja ljubavne veze, najčešće korištene tijekom prekidanja ljubavne veze (Baxter, 1985; prema Sprecher, 2010) ili su sudionici procjenjivali da je najveća vjerojatnost da će koristiti te strategije u potencijalnoj situaciji prekida (Sprecher, 2010). Očito su ljudi svjesni koliko negativnih posljedica prekid veze može donijeti, i kada već dođe do toga da oni to trebaju učiniti, nastoje to izvesti na najpozitivniji mogući način. Međutim, moguće je i da su sudionici odgovarali na socijalno poželjan način, odnosno da su htjeli sebe prikazati kao osobe koje imaju suosjećanja prema drugima i da su se iz tog razloga ove pozitivne strategije pokazale tako izraženima.

Što se tiče rodni razlika u korištenju strategija prekida, hipoteza je samo djelomično potvrđena. Značajne rodne razlike pokazale su se u korištenju strategije konfrontacije i to na način da su žene koristile tu strategiju više, dok strategije pozitivnog tona, izbjegavanja i komunikacije na daljinu muškarci i žene koriste u podjednakom stupnju. Iako u dosadašnjim istraživanjima nisu dobivene rodne razlike u korištenim strategijama prekida, očekivali smo da će žene više koristiti strategiju konfrontacije. Naime, to je strategija koja je procijenjena najbrižnijim i najsuosjećajnijim načinom za prekid ljubavne veze (Sprecher i sur, 2010; Baxter, 1985). Osobe koje koriste tu strategiju imaju želju prekinuti vezu, ali pritom ne povrijediti partnera. One brinu o osjećajima drugih, prema tome možemo ih okarakterizirati empatičnima. Da bismo

shvatili povezanost empatije pojedinca s odabirom strategija prekida, možemo povući paralelu s Batsonovom hipotezom empatija-altruizam. Batson (2002) govori o osobnoj nelagodi (eng. personal distress), egoističnoj reakciji do koje može doći ukoliko se javi averzivno stanje, čime ne dolazi do javljanja empatičkog odgovora (prema Sprecher i sur., 2010). Osobi nije primarno smanjiti neugodu druge osobe, već vlastitu neugodu, što može dovesti i do izbjegavanja i bijega od takvih situacija. S druge strane, osobe koje su empatične, ne bježe od situacije u kojoj mogu pomoći drugoj osobi i smanjiti njezine teškoće. Na isti taj način, prilikom prekidanja ljubavne veze, osoba može ili izabrati biti sebična i brzo pobjeći, ili uzeti vremena da bude pažljivija prema partneru kojemu je očito teško. Prijašnja istraživanja uglavnom su se složila oko toga da žene imaju više izraženu empatiju od muškaraca (Hoffman, 1977). Postoji nekoliko objašnjenja za ovakav nalaz. Kao prvo, tipično ženska razlikuje se od tipično muške okoline. Dok su osobine kao što su objektivnost i čvrste ego-granice (Jordan i sur., 1991) poželjne, odnosno adaptivne u tipično muškom miljeu, u tipično ženskom miljeu nije nužno tako. Zahtjevi (a pogotovo oni na interpersonalnom planu) koje okolina obično postavlja na muškarce i žene bitno se razlikuju. Kod žena se oni uglavnom odnose na sposobnost povezivanja i održavanja bliskosti s drugima, orijentiranost na međuljudske odnose i emocionalnu ekspresivnost. S druge strane, kod muškaraca se zahtjevi uglavnom odnose na razvoj osobina kao što su asertivnost, individualizam i orijentiranost na postignuća. Prilikom socijalizacije, još od djetinjstva se kod djevojčica potiče razvoj onih osobina koje su bitne za majčinstvo, dok se kod dječaka obeshrabruje razvoj tih istih osobina (Jordan i sur., 1991). Dok su kod djevojčica poželjne osobine poput sposobnosti tumačenja tuđih reakcija i sposobnosti povezivanja s drugima, dječake se uči kako da budu što bolji vojnici ili natjecatelji. Osim sa socijalno-psihološke, ove razlike se mogu sagledati i s evolucijske perspektive. Prema njoj, do spolnih razlika neće doći u područjima u kojima su se oba spola morala prilagoditi na sličan način, već do njih dolazi samo u ponašanjima bitnima za parenje i reprodukciju (Miller, Perlman i Brehm, 2007). Kako je muškarcima bitno ponuditi ženama resurse i fizičku zaštitu, oni postaju dominantniji i agresivniji. Također, muškarci nastoje osigurati preživljavanje potomstva na način da se reproduciraju sa što više partnerica. U ovom kontekstu razvijena osjećajnost i empatija kod muškaraca nisu poželjne osobine. Ženama je, s druge strane, u interesu zadržati jednog muškarca kao izvor resursa

pomoću kojeg će osigurati preživljavanje potomaka. S te strane, također je logično da je prirodna selekcija preferirala kod žena osobine osjećajnosti, empatije i sposobnosti povezivanja s drugima.

Drugi problem bio je ispitati relativni doprinos korištenih strategija prekida osobnom rastu i teškoćama ostavljenih sudionika nakon prekida ljubavne veze. U objašnjenju osobnog rasta značajnima su se pokazale strategije manipulacija i deeskalacija. Sudionici čiji su partneri više koristili strategiju manipulacije tijekom prekidanja veze imali su veći rast, a oni čiji su partneri koristili strategiju deeskalacije imali su manji osobni rast. Naša pretpostavka bila je da će izravne strategije, koje izražavaju više brige prema partneru (pozitivni ton i konfrontacija), imati značajni doprinos u objašnjenju rasta nakon prekida. Očekivali smo da će se ljudi bolje osjećati nakon što je netko prekinuo vezu s njima lijepim riječima i otvoreno rekao zašto želi prekid, a ne ostavio stvari neriješenima. Međutim, niti jedna od tih strategija nije se pokazala statistički značajnim prediktorom. Manipulacija i deeskalacija su obje neizravne strategije prekida. Kod strategije manipulacije koristi se treća osoba kako bi se lakše dovelo do prekida (osoba ili govori nekom poznaniku da želi prekid kako bi on to prenio partneru, ili tjera svog partnera da izađe s nekim drugim, ili pak sam počne izlaziti s drugima ne bi li iz njezinog/njegovog ponašanja partner shvatio što se događa i sam napravio prvi korak). Nakon takvog ponašanja je moguće da ostavljena osoba shvati da zapravo ne želi takvog partnera pored sebe i da je dobro što je ta veza završena. Kod strategije deeskalacije prekid se odgađa ili se odvija vrlo sporo i postepeno, čak se ostavlja mogućnost da je samo privremeno rješenje, odnosno da postoji mogućnost pomirbe. Nakon što je korištena ta strategija, ostavljena osoba ostaje zbunjena jer ne zna na čemu je. Nije joj jasno niti zašto se prekid događa, jer nije dobila pravo objašnjenje, niti što partner s tim točno želi postići. Prema tome, dobiveni rezultati, iako neočekivani, nisu toliko začuđujući.

Kada govorimo o teškoćama, naša očekivanja su djelomično potvrđena. Značajan samostalni doprinos objašnjenju teškoća nakon prekida ima strategija eskalacije, dok pozitivni ton pokazao se supresor varijablom. Očekivali smo da će neizravne strategije, koje ne izražavaju brigu prema partneru, biti značajni prediktori teškoća. Eskalacija je jedna od tih strategija. Sudionici čiji su bivši partneri koristili strategiju eskalacije imali su više teškoća. Ovaj rezultat u skladu je s prijašnjim



istraživanjima. Kada koristi strategiju eskalacije, inicijator postane neugodan prema partneru/ici, stalno započinje svađu s njim/njom, zanovijeta i sl. Ostavljena osoba ne dobiva jasan razlog prekida, velika je vjerojatnost da sebe smatra krivom i nedovoljno dobrom za partnera/icu, možda se osjeća bezvrijedno, nepoštovano i sl. Sama činjenica da je došlo do prekida i da vjerojatno voljenu osobu više nećemo imati pored sebe teška je, ali dodatan razlog za teškoće ovdje predstavlja način na koji se partner/ica prema njoj ponijela. Ostale neizravne strategije (izbjegavanje, konfrontacija, manipulacija, komunikacija na daljinu i deeskalacija) nisu se pokazale značajnim prediktorima teškoća. Moguće objašnjenje toga što su se neke strategije pokazale značajnim prediktorima, a druge nisu, leži u tome što su određene suosjećajne strategije, kao i određene nesuosjećajne, u visokoj međusobnoj korelaciji (eskalacija i izbjegavanje  $r=.545$ ; eskalacija i manipulacija  $r=.31$ ; eskalacija i deeskalacija  $r=.33$ ; manipulacija i deeskalacija  $r=.451$ ; pozitivni ton i konfrontacija  $r=.482$ ).

### **Metodološki nedostaci i praktične implikacije**

U prikazanom istraživanju postoje i neki metodološki nedostaci koji su mogli utjecati na dobivene rezultate. Kao prvo, prisutan je problem davanja socijalno poželjnih odgovora. Zbog načina na koji su podaci prikupljeni (metoda snježne grude), donekle je razumljivo ako su sudionici ublažavali teškoće koje su imali nakon prekida ili su uljepšavali način na koji su prekinuli vezu sa svojim bivšim partnerom, odnosno način na koji je partner njih ostavio. Sudionici, nažalost, nisu imali garanciju da njihove odgovore neće pročitati netko od poznanika preko kojih su upitnike i dobili. Takve okolnosti su mogle utjecati na iskrenost sudionika pa vjerujemo da bi rezultati bili nešto drugačiji kada bi podaci sudionika bili bolje zaštićeni. Jedno rješenje za to bilo bi istraživanje putem interneta, ali s obzirom da su podaci prikupljeni u sklopu opsežnijeg istraživanja posljedica prekida ljubavnih veza, to u našem slučaju nije bilo moguće. Kako je za ispunjavanje cijele baterije bilo potrebno 30 - 40 minuta, moguće je i da je kod sudionika došlo do pada koncentracije i motivacije. Sudionici su rješavali upitnike kod kuće, te nemamo uvid u to kako se rješavanje odvijalo. Moguće je da su oni pravili

pauze i bili izuzetno koncentrirani, ali isto je tako moguće i da su prilikom rješavanja imali puno distraktora.

Ograničenje u donošenju zaključaka predstavlja i struktura uzorka jer možemo pretpostaviti da su na sudjelovanje u istraživanju pristale većinom osobe koje su u tom trenutku dobro osjećale po pitanju prekida prijašnje veze. Moguće je da neki ljudi nisu uopće htjeli sudjelovati u istraživanju jer im je ta tema sama po sebi pretjerano bolna. Pod tim pogotovo mislimo na osobe koje su prekinule vezu prije manje od mjesec dana. Naime, takvih je u našem istraživanju bilo jako malo, svega 4 %, a najviše je bilo onih koji su prekinuli vezu prije više od dvije godine. Prema tome, čini se da dio uzorka koji bi nam možda bio najzanimljiviji nismo zahvatili u dovoljnoj mjeri.

Sljedeća vrlo bitna stvar je da se svi prikupljeni podaci temelje na retrospektivnim samoprocjenama koje ne moraju prikazivati vjerno stanje. Sudionici su mogli biti pristrani u procjenama svog ponašanja tijekom i stanja nakon prekida ljubavne veze. Kako se trenutno osjećamo jako utječe na sjećanja o prijašnjim događajima. Ljudi koji su odavno doživjeli prekid i sad se dobro osjećaju po pitanju njega, možda nisu mogli točno izvještavati o osjećajima koje su doživljavali neposredno nakon prekida.

Jedan od nedostataka se tiče i same upute koja je dana sudionicima. Oni su imali zadatak prisjetiti se posljednje ljubavne veze i odgovarati na pitanja vezana uz nju. Međutim, nigdje nismo definirali pojam ljubavne veze, tako da su sudionici mogli na različite načine shvatiti što to znači. Osim toga, s obzirom da su se prisjećali posljednje veze, moguće je da nismo dobili tako velike efekte posljedica prekida kakve smo mogli dobiti da smo ih tražili da se prisjete njima dosad najznačajnije ljubavne veze.

Također, treba obratiti pažnju i na to da objašnjeni dio varijance teškoća i rasta nakon prekida, iako značajan, nije velik. To je pokazatelj da strategije prekida igraju ulogu u posljedicama prekida, ali definitivno nisu jedini bitan faktor. Buduća istraživanja trebala bi uključiti što više varijabli kako bi se vidjelo što sve može pridonijeti boljem i bržem oporavku nakon prekida ljubavne veze.

Unatoč ograničenjima, ovo istraživanje omogućuje nam bolje razumijevanje strategija prekida i njihovih posljedica. Činjenica da određene strategije vode do većih teškoća, dok druge strategije vode do većeg osobnog rasta nakon prekida vrlo je važna terapeutima. Stalno se radi na razvijanju vještina koje će pomoći parovima da održe i

poboljšaju svoju vezu, međutim, potrebno je znati i prekinuti vezu na najmanje bolan način, a ova saznanja doprinijet će razvoju takvih vještina. Psihoterapeuti će na temelju rezultata ovog i sličnih istraživanja moći usmjeriti osobe koje nisu zadovoljne svojim vezama i žele prekinuti onim načinima prekida koji će smanjiti negativne reakcije osobe koju se ostavlja.

## **Zaključak**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati učestalost korištenja pojedinih strategija prekida te utvrditi postoje li rodne razlike u odabiru različitih strategija. Osim toga, željeli smo vidjeti koje strategije prekida doprinose procjeni teškoća i osobnog rasta nakon prekida.

U skladu s dobivenim rezultatima moguće je formirati sljedeće zaključke:

1. Najčešće su korištene strategije konfrontacija i pozitivni ton, a najmanje strategije komunikacija na daljinu i manipulacija.  
Žene su češće koristile strategiju konfrontacije od muškaraca, dok kod ostalih strategija prekida nisu pronađene statistički značajne rodne razlike.
2. Strategije manipulacija i deeskalacija značajno doprinose objašnjavanju rasta nakon prekida veze. Oni sudionici čiji su partneri koristili strategije manipulacije prilikom prekidanja veze imaju veći osobni rast nakon prekida, dok oni čiji su partneri koristili strategiju deeskalacije imaju manji rast. S druge strane, u objašnjavanju teškoća značajnim samostalnim prediktorima pokazale su se strategije eskalacija i pozitivni ton (kao supresor varijabla). Sudionici čiji su partneri koristili strategiju eskalacije imali su više teškoća nakon prekida.

## Literatura

- Aronson, E., Wilson, T.D. & Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Attridge, M. , Berscheid, E. & Simpson, J.A. (1995). Predicting Relationship Stability from Both Partners versus One. *Journal of Personality and Social Psychology* 69, 254-68.
- Banks, S. P., Altendorf, D. M., Greene, J. O., & Cody, M. J. (1987). An examination of relationship disengagement: Perceptions, breakup strategies, and outcomes. *The Western Journal of Speech Communication*, 51, 19-41
- Battaglia, D.M., Richard, F.D., Datterli, D.L. and Lord, C.G. (1998). Breaking up is (relatively) easy to do: A script for the dissolution of close relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 829-845.
- Baxter, L.A. (1982). Strategies for ending relationships: Two studies. *The Western Journal of Speech Communication*, 46, 223–241.
- Cody, M. J. (1982). A typology of disengagement strategies and an examination of the role intimacy, reactions to inequity, and relational problems play in strategy selection. *Communication Monographs*, 49, 148–170.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.
- Collins, T. J., & Gillath, O. (2012). Attachment, Breakup Strategies, and Associated Outcomes: The Effects of Security Enhancement on the Selection of Breakup Strategies. *Journal of Research in Personality*, 46, 210-222.
- Cross. S. E.. & Madson, L. (1997). Models of the self: Self-construals and gender. *Psychological Bulletin*, 122, 5-37.
- Duck, S. W. (1982). "A Topography of Relationship Disengagement and Dissolution." In *Personal Relationships 4: Dissolving Personal Relationships*, ed. S. W. Duck. London: Academic Press.
- Fenney, J.A. & Noller, P. (1992). Attachment Style and Romantic Love: Relationship Dissolution. *Australian Journal of Psychology* 44: 69-72.
- Fraley, R.C., David, K.E. & Shaver, P.R. (1997). Attachment Behavior and Romantic Relationship Dissolution, paper under review.
- Frazier, P.A. & Cook, S.W. (1993). Correlates of Distress Following Heterosexual Relationship Dissolution, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1180-91.

- Helgeson, V. S. (1994). Prototypes and dimensions of masculinity and femininity. *Sex Roles, 31*, 653-682.
- Hill, C. T., Rubin, Z., & Peplau, L. A. (1976). Breakups before marriage: The end of 103 affairs. *Journal of Social Issues, 32*, 147-168.
- Hoffman, M.L. (1977). Sex differences in empathy and related behaviors. *Psychological Bulletin, 84*, 712-722.
- Jordan, J.V., Kaplan, A.G., Baker Miller, J., Stiver, I.P., Surrey, J.L. (1991). *Women's Growth in Connection*. New York, London: The Guilford Press
- Krahl, J. R., & Wheelless, L. R. (1997). Retrospective analysis of previous relationship disengagement and current attachment style. *Communication Quarterly, 45*, 167–187.
- Leigh Perry, D.B.A. (1982). *Relational Disengagement Strategies and Consequences*. Neobjavljeni magistarski rad. Lubbock: Texas Tech University.
- Miller, M. R., & Davila, J. (2009). An organizing framework for understanding stress-related growth. *Manuscript in preparation*.
- Miller, R. S., Perlman, D. and Brehm, S. S. (2007). *Intimate Relationships*. New York: McGraw-Hill
- Monroe, S.M., Rohnde, P., Seeley, J.R., and Lewinsohn, P.M. (1999). Life events and depression in adolescence: Relationship loss as a prospective risk factor for first on set of major depressive disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 108*, 606-614.
- Schwartzberg, S.S., & Janoff-Bulman, R. (1991). Grief and the search for meaning: Exploring the assumptive worlds of bereaved college students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 10*, 270-288.
- Simpson, J. A. (1987). The dissolution of romantic relationships: Factors involved in relationship stability and emotional distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 53*, 683-692.
- Sprecher, S. (1994). Two sides to the breakup of dating relationships. *Personal Relationships, 1*, 199–222.
- Sprecher, S., Felmlee, D., Metts, S., Fehr, B., & Vanni, D. (1998). Factors associated with distress following the breakup of a close relationship. *Journal of Social & Personal Relationships, 15*, 791–809.
- Sprecher, S., Zimmerman, C., & Abrahams, E. M. (2010). Choosing compassionate strategies to end a relationship: Effects of compassionate love for partner and the reason for the breakup. *Social Psychology, 41*, 66–75.

- Taku, K. (2012). Posttraumatic Growth in American and Japanese Men: Comparing Levels of Growth and Perceptions of Indicators of Growth. *Psychology of Men & Masculinity*. Advance online publication. doi: 10.1037/a0029582
- Tashiro, T., and Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again": Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of Traumatic Stress* 9, 455-471.
- Zimmerman, C. (2009). Dissolution of relationships, breakup strategies. In H.T. Reis & S. Sprecher (Eds.), *Encyclopedia of human relationships* (pp. 434-435). Thousand Oaks, CA: Sage.